

2025年

10 月 完了食献立 予定表

かえて保育園

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 水	ごはん 豚肩ばたの炒め物 きゅうりとわかめの和え物 中華風スープ	米 豚肩ばた、豚ミンチ、ニラ、にんじん、しめじ、しょうゆ、砂糖、味噌、ごま油 きゅうり、わかめ、豚、砂糖、塩、油 はくさい、うすあげ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩	牛乳 オレンジゼリー・ビスケット (おかん用、アガー、砂糖 みかん缶)	17日 金	ごはん 豚肉のマーメレード焼き 春雨サラダ みそ汁	米 豚肉、豚、しょうゆ、マーメレードクリーム 春雨、砂糖、にんじん、きゅうり、コーン、白ごま、豚、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油 はくさい、えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 アメリカンドッグ (ホットケーキミックス、 豆乳、ウインナー クチャップ)
2日 木	肉うどん キャベツの甘酢和え 煎豆 パナナ	うどん、豚肉、しょうが、かまぼこ、青ねぎ、葱、みりん、しょうゆ、かつお節布だし、塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、豚、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖、塩 パナナ	牛乳 市販菓子	18日 土	ラーメン わかめときゅうりの和え物 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、醤油、砂糖、みりん、おやし、コーン、わかめ、かつお節布、葱、ごま油、葱 きゅうり、わかめ、豚、砂糖、塩、油 ゼリー	牛乳 パナナ 市販菓子
3日 金	ごはん 赤魚の照り焼き 白和え みそ汁	米 赤魚、しょうゆ、砂糖、みりん 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、おこんこ、白ごま、砂糖、しょうゆ、米みそ うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 きなこおぼろ (米、きなこ、砂糖)	20日 月	ごはん 鶏の甘煮 小松菜の納豆和え 和風スープ	米 鶏、豆腐、みりん、米みそ 小松菜、納豆、しめじ、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお節、ごま油 キャベツ、たまねぎ、うすあげ、葱、しょうゆ、かつお節布だし、塩	牛乳 高野豆腐のコロコロ焼き (高野豆腐、きなこ、砂糖、油)
4日 土		だいちのだいぼうけん		21日 火	ひじきとゆかりご飯 さつまいもとしらす焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	米、ひじき、ゆかり さつまいも、たまねぎ、ちりめんじゃこ、にんじん、小豆粉、塩、 切り干し大根、にんじん、きゅうり、おやし、砂糖、葱、豚、油 絹ごし豆腐、わかめ、えのき、かつお節布だし、米みそ	牛乳 ちんすこう (小豆粉、砂糖、水、 ベーキングパウダー、豆乳、塩)
6日 月	ごはん 赤魚の味噌ソース焼き おやしのごま和え すまし汁	米 赤魚、青ねぎ、豚、砂糖、しょうゆ、ごま油、白ごま、かつお節布だし、小豆粉 おやし、にんじん、きゅうり、豚、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、葱、塩	牛乳 コロコロパン (食パン)	22 水	ごはん 豚肉となすの味噌炒め おやしの和え物 すまし汁 ゼリー	米 豚肉、なす、キャベツ、にんじん、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん おやし、にんじん、きゅうり、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、葱、塩、 ゼリー	牛乳 市販菓子
7日 火	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ ゼリー	米、牛乳、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、砂糖、味噌、コンソメ、トマト缶、ウスターソース、クチャップ、塩 ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、豚、砂糖、塩、油 チーズ ゼリー	牛乳 煎/せんべい	23日 木	焼き鳥丼 キャベツの甘酢和え みそ汁	鶏もも肉、砂糖、みりん、醤油、たまねぎ、のり キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、豚、砂糖、塩、油 白飯、絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 ジャムトースト (食パン、イチゴジャム)
8日 水	四色丼 きゅうりの和え物 みそ汁 パナナ	米、豚ひき肉、しょうが、にんじん、ほうれん草、おやし、葱、しょうゆ、砂糖、ごま にんじん、きゅうり、コーン缶、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、うすあげ、かつお節布だし、米みそ パナナ	牛乳 ポテト焼き (じゃがいも、塩)	24日 金	きつねうどん ツナときゅうりの和え物 いりこ・かえりちりめん	うどん、油揚げ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、葱、砂糖、みりん、塩 ツナ、きゅうり、コーン缶、豚、砂糖、塩、油 いりこ、乳児(かえりちりめん)	牛乳 オールレーズン (小豆粉、レーズン、砂糖、 ベーキングパウダー) パナナ
9日 木	ラーメン きゅうりの酢の物 いりこ・かえりちりめん	中華麺、鶏もも肉、おやし、コーン缶、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、葱、砂糖、みりん、ごま油、塩 きゅうり、わかめ、しょうゆ、砂糖、豚 (乳児のかえりちりめん)	牛乳 菓子パン	25日 土	オープンサンド チーズ パナナ ヨーグルト	食パン、ウインナー、きゅうり、いちごジャム チーズ パナナ ヨーグルト	牛乳 市販菓子 ゼリー
10日 金	さつまいもごはん 煎魚(寒刀魚・鰯・鰯) きゅうりの酢の物 みそ汁	米、さつまいも、塩 鰯(乳児は鰯) (だいち、サンマ)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、葱 キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、白ごま、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 あんこパイ (パイシート、あんこ)	27日 月	カレーうどん さつまいもの団子 いりこ・かえりちりめん	うどん、豚肉、たまねぎ、うすあげ、かつお節布だし、カレーウ、しょうゆ、葱、みりん、片栗粉 さつまいも、砂糖 いりこ・かえりちりめん	牛乳 菓子パン
11日 土	チキンライス きゅうりのごま酢和え 和風スープ ゼリー	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、クチャップ きゅうり、白ごま、豚、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 パナナ	28日 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜とコーンの和え物 みそ汁	米 鶏もも肉、砂糖、みりん、しょうゆ、じゃがいも キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、豚、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、みそ	牛乳 クラッカー/チーズ (クラッカー、チーズ)
13日 月		祝日		29日 水	タコライス きゅうりとツナのコーンサラダ すまし汁 ゼリー	米、鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、クチャップ、コンソメ、葱、ウスターソース、トマト缶 きゅうり、ツナ、コーン、豚、砂糖、塩、油 わかめ、うすあげ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩 ゼリー	牛乳 ぶどうゼリー・ビスケット (ぶどう果汁、砂糖、寒天)
14日 火	ごはん 豆腐ハンバーグ おやしのごま和え すまし汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうが、ひじき、えのき、砂糖、葱、しょうゆ、みりん、片栗粉 おやし、きゅうり、にんじん、白ごま、豚、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油 はくさい、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩	牛乳 チーズトースト (食パン、チーズ)	30日 木	ごはん 肉じゃが おやしとにんじんの和え物 すまし汁	米 牛乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、おこんこ、かつお節布だし、しょうゆ、葱、みりん、砂糖 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩 豆腐、わかめ、ほうれん草、葱、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子
15日 水	中華丼 おやしのナムル すまし汁 ゼリー	米、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、干し海苔、かつお節布だし、しょうが、しょうゆ、葱、砂糖、塩、片栗粉 おやし、きゅうり、にんじん、白ごま、豚、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油 うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子	31日 金	夕焼けごはん やきそば スイートポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、にんじん、バター、塩、しょうゆ 鶏もも肉、しょうが、葱、しょうゆ じゃがいも、さつまいも、きゅうり、にんじん、豚、砂糖、塩、油 キャベツ、たまねぎ、ベーコン、葱、しょうゆ、かつお節布だし、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (米粉、卵、砂糖、油、ホイップ、 ベーキングパウダー、おかん缶)
16日 木	ミートスパゲッティ キャベツのサラダ 和風スープ	スパゲッティ、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、クチャップ、コンソメ、葱 キャベツ、にんじん、きゅうり、豚、砂糖、塩、油 豆腐、えのき、かつお節布だし、葱、しょうゆ、塩	牛乳 ココア風レパン (小豆粉、卵、水 豆乳、砂糖、ココア)				

※延滞のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※1、2歳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。
※0、1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング

(酢、砂糖、塩、油)で提供しています。